

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 1
								08:30–09:00 Funktions- training m.V.			
09:00–10:00 Rücken und Körper mobil mit Ghita		09:10–09:55 Body-Work mit Kathrin		09:00–10:00 Rehasport m.V.	09:00–10:00 Yoga mit Daniela K.	09:10–10:00 Zumba mit Nadine		09:10–09:40 Funktions- training m.V.			
		10:00–11:00 Pilates mit Kathrin		10:00–11:00 Wirbelsäulen- gymnastik mit Anja		10:10–11:10 Body-Work mit Nadine		10:00–11:00 Beckenboden Training mit Kirsten			10:30–10:55 Pump-Klinik mit Christian
11:00–11:30 + 11:30–12:00 Funktions- training m.V.							11:15–12:00 Fit und Vital 60+ mit Simone			11:00–12:00 Saturday Special siehe Aushang	11:00–12:00 BodyPump mit Christian
					15:00–16:30 Nordic Walking mit Heidrun						
				16:30–17:00 Funktions- training m.V.		16:30–17:00 Funktions- training m.V.		16:30–17:00 Funktions- training m.V.			
		17:30–18:30 Bodyflow mit Simone	17:45–18:30 Wirbelsäulen- gymnastik mit Kirsten	17:00–17:30 Funktions- training m.V.							
18:00–19:00 Latin Dance mit Ghita	18:00–19:00 Indoor- Cycling	18:30–19:30 Tabata mit Ghita	18:45–19:15 Funktions- training m.V.	18:00–19:00 Langhantel- training mit Daniela F.		17:45–18:45 Step mit Anja		18:00–19:00 SlingCore mit Joe			
19:05–20:00 Bodyshape mit Ghita		19:30–20:30 Bauch, Beine, Po mit Ghita	19:15–19:45 Funktions- training m.V.	19:00–20:00 Athletic Challenge mit Joe	19:00–20:00 Indoor- Cycling	18:45–19:30 Wirbelsäulen- gymnastik mit Anja	19:00–20:00 Zumba mit Madeleine				
20:15–21:15 Athletic Challenge mit Joe				20:00–21:00 Bodyfighting mit Joe							
				Kinderbetreuung 17:00–19:30				Kinderbetreuung 17:00–19:30			

**baz**  
bewegt euch

Barsinghäuser Aktiv Zentrum  
Bunsenstraße 10  
30890 Barsinghausen

Telefon 05105 62000  
info@baz-fitness.de  
www.baz-fitness.de

**Kursplan ab dem  
15.10.2018**